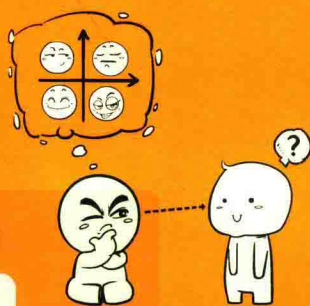




一分钟 识人 面对面

写给HR和猎头们的
超级实用工具书

王春圆 著
张浩 插图



对方眼睛，就能看到5个层次的信息：

1.近期情绪和压力 2.身体病痛史
3.对过去的回忆 4.对现状的感
受 5.对未来的期待



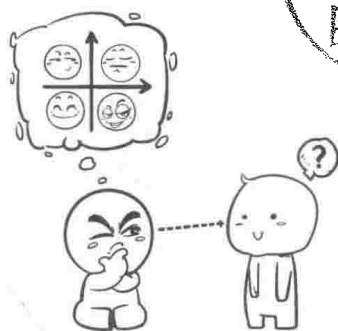
上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

一分钟 面对面 识人

写给HR和猎头们的
超级实用工具书



王春圆 著
张 浩 插图



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

本书作者结合教练技术、心理学测评4P、DISC、MBTI等流行的测评工具,研发出最新技术,只通过一分钟面对面对视就能看出对方性格等5方面信息。这个技术还可以帮助HR、猎头和管理人员在短时间内看出对方当下的情绪和压力、原生家庭的影响、身体病痛、内心期待等内在更深层的信息。这些信息在传统的面试中较难在短时间内获得,却往往会影响其职场表现。因此,这种技巧非常适合HR和猎头用于挑选应聘者与候选人,找到适合岗位的最佳员工;也适合团队领导者用于构建自己的团队。

本书适合带领团队的领导人、HR、猎头,以及对心理学感兴趣的读者阅读。

图书在版编目(CIP)数据

一分钟面对面识人:写给HR和猎头们的超级实用工具书 / 王春圆著. —上海:上海交通大学出版社,

2018

ISBN 978-7-313-18514-3

I. ①一… II. ①王… III. ①人才管理学—通俗读物

IV. ①C962-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第302201号

一分钟面对面识人——写给HR和猎头们的超级实用工具书

著 者:王春圆

出版发行:上海交通大学出版社

邮政编码:200030

出 版 人:谈 毅

印 制:上海景条印刷有限公司

开 本:880 mm × 1230 mm 1/32

字 数:148千字

版 次:2018年1月第1版

书 号:ISBN 978-7-313-18514-3/C

定 价:48.80元

地 址:上海市番禺路951号

电 话:021-64071208

经 销:全国新华书店

印 张:6.75

印 次:2018年4月第2次印刷

版权所有 侵权必究

告读者:如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话:021-59815625

序

One day Anne attended my coaching salon. I remembered she asked me a question in English and was very impressed by her adequacy in English. At that time, since I need a translator in my coming course, I invited her to be my course translator.

有一天，Anne 参加我的教练沙龙。我记得她用英文问了我一个问题。当时我就觉得她英文很流利。刚好我需要找一位翻译，所以我就邀请她帮我做课程翻译。

Since 2014 till 2016, she translated for 3 terms of my program. She did good jobs.

从2014到2016年，她一共为我做了3次课程翻译。她做得非常好。

In the course I always shared my personal story that why I came to China in the first place. It is not because I planned it, but surprisingly because of my 100 dreams and 100 action plans. Every time I told this story, my students were inspired and eager

to try it out themselves. Years later, many students told me a lot of their personal dreams came true!

在课程中，我总是与学员分享我为什么要来到中国的故事。并不是我计划要来中国，而是因为我在写完100个梦想和100个行动计划之后，我就有来中国的想法了。每次我讲这个故事的时候，我的学生们都被深深激励，也迫不及待地尝试去写100个梦想和100个行动计划。几年后，我的很多学生都告诉我，他们的梦想真的实现了！

Anne is not the first person who finished writing down what her 100 dreams and 100 plans are, and she is also not the first person to finish 1,000 times face centering. But she is the first person who treated face centering seriously and has become so determined and enthusiastic to integrate the systems and principles underneath for the benefit of others. She has shared her research in coaching course soon after she finished 500 times practice. Her great efforts and interest have paid off by her producing this lovely book—*One Minute People Reading*.

Anne不是第一个完成100个梦想和100个行动计划的，当然，她也并不是第一个完成1 000次面对面中心练习的。但是她是第一个这么认真对待面对面中心练习的人，并且她非常有决心和热情，整合出一套体系和背后的原理，使其可以帮助更多的人。她在完成500次面对面中心练习之后，就在教练课程中分

享了她的研究。她这本可爱的书《一分钟面对面识人》，是她的努力和兴趣的成果。

As an American, I am spending most of my time in China to encourage and advance the Chinese Coaching culture now. I own the biggest coaching company in South Korea and China. And my mission is to help more and more people to become better world class coach and world class leaders.

作为一名美国人，我现在很多时间都是在中国，鼓励和推动中国的教练文化。我在韩国和中国都拥有最大的教练公司。我的使命就是要帮助更多人成为更好的世界级教练和世界级领袖。

I am very happy to see that Anne finally finished writing down her 100 dreams, 100 action plans and even finished her first book.

我非常开心看到Anne终于完成了她的100个梦想和100个行动计划，甚至完成了她的第一本书。

I am also glad to witness her growing into a professional coach, continuously building and strengthening her coaching competencies to help people and tirelessly promoting coaching culture.

我也非常开心目睹她一路成长为专业的教练，不断提升和加强自己的教练能力，去帮助他人，不遗余力地推广教练文化。

I also heard she will write four other books base on people reading skills, for interview, sales, match making and family education.

我也听说她将根据对视技术完成4本书——面试招聘、销售、相亲和亲子教育。

Wish her all the best and may her book help more people to improve emotional quotient and spiritual quotient.

祝福她，也期待她的书可以帮助更多人提升情商和灵商。

Paul Jeong 博士

国际教练联盟（ICF）的大师级教练（MCC）

国际教练协会（IAC）的大师级教练（MMC）

北京亚细亚高智企业管理咨询有限公司的创始人

（CEO of Asia Coach Center）

www.gcoaching.com

2017年11月6日

插画师的序

我是一个靠画画为生的杂家，个性孤僻，桀骜不驯。在视觉领域从事过很多相关的职业，原画、插画、动画、漫画、概念设计、摄影、视听语言等，风格多变，只有你想不到，没有我做不到。从业10多年，在圈内见到过许多投机者、浑水摸鱼者、鱼目混珠者，但作为一个有态度的杂家，我一直坚守着自己那份所谓的职业道德。在为Anne的新书《一分钟面对面识人》画插图之前，我也接触过一些书的插图内容创作，但因为价值观不匹配，都被自己的职业操守挡在了门外。

当我第一次接到Anne的邀请来为《一分钟面对面识人》画插图的时候，其实我是想拒绝的。因为我觉得不能你叫我画我就马上画，第一我要看一下这是一本怎样的书，我又不想画那种常见的商业插图，那画面“Duang！！”很low，很弱，很烂！结果内行一眼就看出来，这又是个培训班出来的廉价画师画的。证明这人是外行，蒙事的。我说先让我看一下书，考虑考虑。看了之后我才知道这是一本让你更了解自己和世界的书，而且基本都是从实例出发，从个案总结出来的。看完之后，我也试着用学到的技巧来剖析自己，去跟外界更好地沟通。一

个月下来，我觉得自己有点变化。朋友们也觉得我比以前更平和一些了。现在我还每天试着去做练习，我还推荐给我身边的朋友去看：来，来，来，大家试试看！于是我跟 Anne 讲，这个插图我可以画，而且必须是我来画。因为我也要参与进去，用心去画好书中的插图，不能像那些市面上的商业插图一样，拉低了整个书的水准。

因为对书的内容足够了解，所以在前后差不多两个月的创作周期内，我个人是精神饱满地去创作，非常愉快地来工作。在插画绘制全部结束的那一刻，我感觉自己完成了一个伟大的使命。

最后，要感谢 Anne 对我的信任，因为在创作期间，Anne 基本都是以我的想法为主，从不干预我的思路和表现手法。这一点非常难得！不仅让我觉得被尊重，同时也能彻底发散开思维，尽情地创作。这在以往那些不懂装懂的甲方那里是根本无法获取的。这里必须要给 Anne 点赞了。也希望《一分钟面对面识人》能被广大读者点赞。

PS：如果喜欢书中的插图，也别忘了给我好评哦！

我的微博：@蟹大佐佐 邮箱：15769244@qq.com



插画师
张浩

前言

如果在2016年3月之前，有人跟我说，我具备一种能力，一分钟就能看出任何陌生人的性格，我一定会笑死，以为对方在开玩笑。

然而，从2016年3月开始，我真的做到了只用一分钟就能轻松识别陌生人的性格。目前，我已经看了超过1 400个陌生人，从3个月的小宝宝，到80多岁的老先生。不仅如此，我还开始了“一分钟面对面识人”的公开课，也做一对一辅导，提升学员洞察陌生人性格的能力。后来，我进入企业，用一分钟识人，帮助企业中的领导筛选候选人，帮助HR面试。原本平静的生活，就因为一分钟彻底改变了。参加课程的学员们都快速掌握了这项技能，也做到了一分钟精准看出对方的性格。

而今天，我不仅成为专业的培训师，我甚至开始写人生中第一本书了。后来我还登上TEDx的舞台，成为了分享嘉宾（演讲视频见封面勒口二维码）。

短短一分钟，从此我的人生彻底改变了。

“一分钟面对面识人”技术的理论基础是大多数HR都很熟悉的，或者是社会上流行的心理学测评及其工具。我所做的，



就是灵活运用测评工具的内容，通过看陌生人的眼睛（注意只是眼睛），在一分钟之内，精准识别对方的性格和发现对方更丰富的内在信息（非测评问卷可获得的信息）。

“一分钟面对面识人”厉害的地方是，只用一分钟看对方眼睛，就能看到5个层次的信息，依次是：

- 性格特征。
- 近期情绪和压力。
- 身体病痛史。
- 原生家庭的影响。
- 对未来的期待（3到5年，甚至更久）。

这一技巧，需要跟人建立很深的链接，最终会提高你的情绪智商（Emotional Quotient）和灵性智商（Spirit Quotient）。

在《高效能人士的第八个习惯》中（中国青年出版社，2010年10月，第二版，P48），史蒂芬·柯维提出，人类的四大

天赋才能是：

- 智商 IQ。
- 体商 PQ。
- 情商 EQ。
- 灵商 SQ。

通过“一分钟面对面识人”的技术，可以看出5层信息，第一和第二层对应提升情商，第三、四、五层对应提升灵商。

我有很多次跟陌生人对视一分钟，就把对方看哭了，或者给对方三言两语的反馈，就让对方感动得落泪。我想，这是因为我看到了他们的内在，看到了他们的真我（true self）。

写这本书最初的目的，是给参加课程学习的学员们做教材。后来，我的想法改变了。人的一辈子很短，我的人生只剩下不到2万天了，多做些美好的事情吧。书里面所有的内容，都不是我的发明，仅仅是我的发现。它们不属于我一个人，它们属于大家。既然这么多人对“识人”的话题感兴趣，就让这本书带着所有的“秘密”，去支持更多的人吧！哪怕读者通过阅读并没有做到“一分钟面对面识人”，只有一点点感悟，或者仅仅认同书里的一句话，就已经是很好的一件事了。

写这本书的起心动念，不是出版畅销书，也不是成为畅销书作者，而是以下三点：

一是对自己500多天坚持做一件事的一个总结。

二是感恩一路上支持我的老师们、朋友们和跟我对视的1400多位陌生人。

三是希望对读者们有一点点帮助。

如果本书的书名能吸引大家翻开这本书，希望大家在阅读的过程中，能有一点点收获，是的，一点点就够了。

这本书是我的第一本书，是处女秀。对于写书，我真的没什么经验。虽然我在本科和硕士期间，还有在大学做讲师的时候，都发表过论文，可是这本书，真的像是我的孩子。

大家怎么可以更好地认识了解我的这个孩子呢？

如果您想了解理论，请直接阅读第二章。

如果您想了解我为什么会开始去看陌生人，为什么有学员愿意付费参加课程，而且口碑还不错，又为什么会开始写这本书，请直接阅读第三章，里面有很多真实的案例。

本书中的案例都是匿名的。因为这些跟我对视一分钟的陌生人，基本都没有给我留联系方式，而且在当时，我根本也没有写书的想法。所以如果您看到跟您类似的经历，并且您跟我做过一分钟的对视，如果您对于文字有任何疑问，或者任何想法，都可以跟我联系。

如果您想了解如何在面试中运用“一分钟面对面识人”的技术，可以阅读第五章。

如果您有很多疑问、好奇，甚至是怀疑，都欢迎您阅读第六章的学员问答。当然，如果您在阅读本书之后，还有任何问题，非常欢迎您发来邮件进一步交流。

希望这本书，可以帮助团队领导和HR，在面试的时候，更加精准地了解面试者的性格、情绪、思维模式等。甚至在谈

薪资的时候，在裁员的时候，在与投资方谈判的时候，都可以通过短短的一分钟，就了解对方内在的性格、品格、为人处世的风格和价值观，以及当下的情绪等信息。

希望这本书，可以帮助猎头更加清晰地了解客户的行为偏好，更好地匹配客户需求，真正满足客户的期待，甚至可以跟客户成为朋友。

希望这本书，可以在某种程度上帮助被面试者，了解HR或者团队领导，在面试过程中有更好的表现。

希望这本书，可以在一定程度上，帮助更多人了解你们的家人、朋友、同事，知道如何与他们更高效地沟通。

当然更重要的是，通过了解他人，我们可以反观自己，因为世界是一面镜子，只有更多地了解自己，才能活出自己生命的价值和意义。

人的内在丰富多彩，让我们通过一分钟，做镜子，照出他人的内在，与他人迅速建立链接和信任，走入每个人的内心吧！

我的邮箱：oneminutepeoplereading@gmail.com，新浪微博：[@一分钟面对面识人](#)

Anne Wang

2017年7月16日于上海

目 录



第一章	一分钟可以做什么？	
	看到任何陌生人的性格！！	/ 001
第二章	实打实的理论篇：背后的理论知识	/ 006
	4P 理论	/ 007
	DISC 理论	/ 010
	PDP 理论	/ 011
	性格色彩分析	/ 012
	MBTI	/ 012
	荣格的潜意识	/ 016
	学习风格偏好决定你能学得多快，学得多好	/ 025
	情绪智力	/ 030
	神奇的大脑	/ 032
	神奇的肽	/ 035
	四种力量：脑、心、腹、手	/ 037
	肌肉测试	/ 040
	相关的书	/ 042

第三章	无往不胜的实例篇：我从知道到做到， 就是这么简单和任性	/ 043
	《一分钟面对面识人》的来历	/ 043
	带着相信的力量实现梦想	/ 049
	看到性格的优缺点	/ 050
	看到当下及过往的情绪及压力	/ 067
	感受到对方身体的病痛史	/ 077
	看到原生家庭的影响及看到画面	/ 083
	看到对未来的期待	/ 090
	看相片识人	/ 098
第四章	自我沉淀的心得篇：练习，练习，再练习	/ 102
	完成 1 000 人改变了我的生活	/ 105
	完成 1 000 次对视提升了我的情商	/ 108
	期待看到不同国家的人群，拥有看世界的眼睛	/ 111
第五章	令人羡慕的实操篇：面试招聘时的运用	/ 113
	面试	/ 114
	高潜力人才储备	/ 128
	谈薪资与激励	/ 133
	裁员，与投资方谈判，接班人培养	/ 139
	猎头	/ 140
	走进企业内部	/ 140

第六章	讲台上的传授篇：公开课辅导学员	/ 145
	学员的提问及我的回答	/ 146
	如果有人质疑怎么办	/ 171
第七章	突飞猛进的培养篇：一对一辅导学员	/ 172
	如何跟陌生人打交道	/ 172
	注重场域	/ 174
	树立自信心	/ 174
	相信自己的身体感受	/ 179
	及时调节能量	/ 180
第八章	学员心声	/ 182
附录	4P 测评	/ 189
后记		/ 195